

МЕНЮ
12 декабря 2021 г.

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ ЗАПЕЧЁН/	205	23,4	41,9	3,4	484	0,4
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	150	0
2007	96	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)/	70	7,5	12,4	0,9	146	0
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		13	52	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	60	3	0,2	19,5	92	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			585	36,1	71,3	49,7	985	0,4
II Завтрак								
2003	136	ФРУКТ/	1	0,7	0,7	16,7	80	7
2008		ПРЯНИКИ	37	2,2	1,7	27,5	134	0
2007	129	ОТВАР ШИПОВНИКА/	200	0,6	0,2	14,4	72	73,3
Итого			238	3,5	2,6	58,6	286	80,3
Обед								
2003	12	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ/	100	0,8	0,1	2,5	14	10
2007	28	БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ/	300	3,2	5,1	18	135	17,2
1995	2,1	МЯСО ОТВАРНОЕ/	100	27,5	23,6		321	0
1995	8,6	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ/	100	5,7	4,6	26	168	0
1995	0	ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ, ТУШЕН.В СМЕТАНЕ/	100	2,7	10	4,5	120	28,8
1995	11,10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ/	200	0,5	0,1	27,3	114	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	65	7,4	0,6	48,7	230	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	30	4	0,5	25,4	122	0
Итого			995	51,8	44,6	152,4	1224	56,2
Полдник								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ/	200	1		25,4	110	8
2003	493	БУЛОЧКА СДОБНАЯ С ПОМАДКОЙ ЗАПЕЧЁН/	115	8,9	11,1	59,6	374	0
Итого			315	9,9	11,1	85	484	8
Ужин								
2007	87	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ/	125	17,8	5,7	8,7	157	0,4
2007	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/	100	1	6,6	3,3	78	7,9
2007	56	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/	230	4,8	7,8	28,1	204	13
1995	11,36	ЧАЙ С САХАРОМ/	200	0,1		13	52	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/	65	7,4	0,6	48,7	230	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ/	40	4	0,5	25,4	122	0
Итого			815	35,1	21,2	127,2	843	21,3
Ужин 2								
2008		ЙОГУРТ/	200	5,6	5	9	113	1,4
		СУХАРИ/	10	0,9	1,1	6,5	39	0
Итого			210	6,5	6,1	15,5	152	1,4
Всего				142,9	156,9	488,4	3974	167,6

Диетическая сестра
Шеф. поварБойко В. Г.
Ищенко Т.Г

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575816

Владелец Дербенев Алексей Алексеевич

Действителен с 14.04.2021 по 14.04.2022